

# Barras de Granola

Sirve: 24 porciones

## Ingredientes

- 1 taza miel
- 1 taza crema de cacahuete
- 3 1/2 hojuelas de avena
- 1/2 taza pasitas
- 1/2 taza zanahorias rayadas
- 1/2 taza coco

## Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Pele y ralle las zanahorias.
3. Coloque la miel y la crema de cacahuete en una sartén grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan.
4. Quite la sartén del fuego. Apague el hornillo.
5. Agregue la avena, pasitas, zanahorias y coco la sartén. Mezcle bien y deje enfriar hasta que pueda tocar la mezcla con las manos.
6. Coloque la mezcla en un molde para hornear.
7. Presione la mezcla firmemente en el fondo del molde.
8. Hornee durante 25 minutos.
9. Corte en 24 barras.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>5 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>25 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

## Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes